

## Aber der Mensch denkt, und Zeus vollendet es anders.



Mit diesem Zitat des griechischen Dichters Homer heiÙe ich Sie herzlich zu einer weiteren Ausgabe des IPE-Newsletters willkommen.

Zeus galt in der griechischen Mythologie als der oberste olympische Gott. Ihm hatten sich alle anderen unterzuordnen.

Insbesondere waren es die Menschen, die sich von seinem Wohlwollen abhängig meinten. Gleich, ob es sich um die Belange des täglichen Lebens handelte oder um sich die Gunst des Himmels für den bevorstehenden Krieg zu sichern – Zeus war der oberste Ansprechpartner.

Nannte man aber seinen Namen auÙerhalb des Gebets, so hatte dies im Sprachgebrauch oft etwas Schicksalhaftes. Obgleich immer planend und bemühend, offenbarten solche Bemerkungen, dass der Aussagende schlussendlich nicht alles kontrollieren kann. Man war dem Schicksal ergeben.

Bis heute verfügt der Volksmund über zahlreiche Sprichwörter und Aphorismen, die genau diese Aussage beinhalten. Nur Zeus kommt darin kaum noch vor.

Und wer wollte daran zweifeln, dass es in jedem Leben Ereignisse gibt, deren Auswirkungen alles andere als positiv oder erfreulich zu bewerten wären. Wir sprechen in diesem Zusammenhang von sogenannten Schicksalsschlägen. Das Schicksal scheint in seiner Willkür auch nicht zwischen Schülern, Eltern oder Lehrern zu unterscheiden. Plötzlich ist es da – unverhofft und ungeplant. Daher möchte ich heute und im kommenden Monat gemeinsam mit Ihnen einige Eigenschaften betrachten, die vielfach starken Persönlichkeiten zugeordnet werden. Ich bin mir aber sicher, dass auch Sie bei sich die ein oder andere dieser Qualitäten entdecken können.

- **Schicksal – alles eine Frage der Einstellung**

Herzlichst  
Ihr Daniel Paasch  
(Institutsleiter IPE, Lehrtrainer für Kinder und Jugendcoaching)

## Das Unkontrollierbare



Als 1914 das Labor des amerikanischen Erfinders Thomas Alva Edison niederbrannte, zerstörte das Feuer nicht nur das Gebäude. Vielmehr ging auch der größte Teil seiner Aufzeichnungen und Forschungsergebnisse in Flammen auf. Aus damaliger Sicht ein unfassbarer Verlust, denn anders als heute gab es keine virtuellen Festplatten, auf denen

man hätte Sicherungskopien der Berechnungen und Zeichnungen ablegen können. Dieser Schicksalsschlag soll Edison zu folgender und höchst bemerkenswerten Aussage veranlasst haben: „Kinder, holt die Mutter. So ein Feuer hat sie noch nie gesehen.“ Ein solches Ereignis hätte wohl die meisten Menschen an den Rand der Verzweiflung gebracht. Nicht aber Edison. „Ich bin 67 Jahre alt, aber nicht zu alt, um noch mal neu anzufangen“, sagte er nach dem Unglück. Das Labor wurde wieder aufgebaut und der Erfinder arbeitete noch weitere siebzehn Jahre darin.

Ich weiß nicht, wie es Ihnen ergangen ist, als Sie die obige Begebenheit gelesen haben. Vielfach werde ich aber in meinen Seminaren nach dem Erzählen solcher Lebensepisoden mit Aussagen konfrontiert, dass diese Menschen ja etwas Besonderes an sich gehabt hätten. Sie seien schließlich eine Ausnahmeerscheinung, wie es beispielsweise einst Mahatma Gandhi oder Nelson Mandela gewesen sind.

Ich entgegne dann immer zum allgemeinen Erstaunen, dass ich da eine andere Auffassung habe. Sicher, jene Menschen hatten etwas Besonderes an sich. Aber: Diese bewundernswerte Fähigkeit, mit den Herausforderungen des Lebens anders umzugehen als es gemeinhin üblich, wohnt in jedem von uns. Oder was glauben Sie, veranlasste unter anderem die Menschen in Sachsen nach den verheerenden Hochwassern in den Jahren 2002, 2006 und 2013 immer wieder von vorne anzufangen? Ich gehe einfach davon aus, dass sich weder ein Thomas Edison noch die letztgenannten Flussanrainer nach solchen Lebensereignissen gesehnt hatten.

Jene unerschütterliche Zuversicht steckt in jedem von uns – auch in Ihnen!

Der Grund, warum wir als IPE-Coaches mit Kindern und Jugendlichen arbeiten ist, dass wir jungen Menschen so früh als möglich mit dem bekannt machen wollen, was häufig auch als die innere Stärke bezeichnet wird.

Und diese ist eben von Mensch zu Mensch unterschiedlich, da sie in direkter Relation zu den persönlichen Fähigkeiten steht. Weiß ein Mensch um seine Potenziale, verfügt er auch über die Kraft, den Widrigkeiten des Lebens zu begegnen. Auf diese Weise kann es viel einfacher gelingen, mit beschwerlichen Situationen umzugehen, als wenn man lediglich die Hände über den Kopf zusammenschlägt.

Erfolgreiche Persönlichkeiten aus Geschichte und Gegenwart verfügen über bestimmte Eigenschaften, die ich Ihnen gerne in Folge vorstellen möchte.

### ***Die objektive Betrachtung***

Eine der ältesten philosophischen Schulen überhaupt ist die des Stoizismus. Sie ist mittlerweile fast 2000 Jahre alt und fand schon in ihren Anfängen eine große Anhängerschaft. Apropos Anfang: Diese Philosophie wurde ausgerechnet in Griechenland begründet, also dort, wo man sich dem großen Zeus verpflichtet fühlte.



Ziel eines Stoikers ist es, ein tugendhaftes

Leben zu führen, frei von Stimmungsschwankungen und Überdruß, dafür aber mit Gelassenheit und Ruhe. Dazu gehört auch die Art wie wir etwas bewerten. Für den Stoiker gibt es kein Gut oder Böse. Erst unsere höchst eigene moralische Haltung bestimmt, wie wir über eine Situation denken. Und da Sie ja vielleicht mit den Techniken und Methoden des IPE etwas vertraut sind, wissen Sie wahrscheinlich schon, dass beispielsweise die negative Bewertung einer Klassenarbeit durch den Schüler selbst, für dessen weiteres Fortkommen wenig hilfreich ist.

Je negativer unsere Bewertung zu einer Begebenheit ausfällt, desto unwahrscheinlicher ist es, dass wir in eine zielführende Handlung kommen.

Damit wir uns an dieser Stelle bitte richtig verstehen: Der Stoizismus hat seine Tücken. Denn die Freude über eine gelungene Klausur kann durchaus Ansporn sein, sich für die Kommende wieder ins Zeug zu legen.

Hier geht es also zunächst nur um das Prinzip der emotionalen Selbstblockade.

Shakespeare hat dies in einem seiner berühmten Zitate aufgegriffen: „Denn nichts ist an sich weder gut noch böse; das Denken macht es erst dazu.“

In unseren Coachings gehen wir also ganz bewusst dazu über, Kinder und Jugendliche mit schmerzhaften oder belastenden Erfahrungen aus dieser Emotion heraus zu holen, damit sie für sich selbst eine geeignete Handlungsstrategie entwickeln können.

### ***Das realistische Ziel***



Ziele: Jeder hat sie und jeder braucht sie. Anders formuliert gehören Ziele zu den wesentlichen Motivatoren unseres Tuns. Ein erreichtes Ziel beflügelt uns und macht uns glücklich. Und: Wir alle verdienen es, glücklich zu sein.

Aber wir haben keinen Anspruch darauf, ein Leben frei von Hindernissen und Rückschlägen zu führen. Wie sollten wir auch sonst in die Lage versetzt werden, aus unseren Fehlern zu lernen?

Häufig erleben wir, dass Kinder und Jugendliche sich ein Ziel setzen, welches fern des Machbaren liegt.

„Das wird schon irgendwie klappen“, bekommen wir dann vielfach auf die Frage zu hören, wie und wann sie es denn erreichen wollen.

Was sich in solchen Dialogen offenbart, ist offensichtlich die Adaption einer Form des positiven Denkens, was schlichtweg gefährlich ist.

Der gut gemeinte elterliche Vertrauensbeweis: „Junge, du machst das schon“, kann ohne weitere Gespräche und eine genaue Begründung zu einer immensen innerlichen Selbsterwartungshaltung führen, die schnell zu einer tiefen Enttäuschung werden kann.

Die Zukunft ist unvorhersehbar. Auch die schulische Karriere hält manche Unwägbarkeit



bereit, die junge Menschen so nicht einschätzen, geschweige denn planen können. Wenn dann noch überzogene Vorstellungen hinzukommen, kann dies zu einer brisanten Mischung werden.

Aus diesem Grund erarbeiten wir mit den Kindern Strategien, wie sie für sich selbst realistische Ziele fassen können. Wir geben

damit die Verantwortung für die zukünftigen Handlungen in deren Hände. Damit sinkt die Wahrscheinlichkeit, dass ein Kind für sich die Überlegung anstellt, immer und immer wieder vom Schicksal benachteiligt zu werden, selbst wenn es mal nicht rund läuft. Denn jetzt wissen sie um die Stellschrauben, die sie bedienen können. Sprechen Sie also mit Ihrem Kind über dessen Ziele. Vergewähren Sie sich selbst und Ihrem Kind dessen Fähigkeiten und erstellen Sie gemeinsam einen Plan, wie das Ziel mit welchen Fähigkeiten zu welchem Zeitpunkt erreicht werden kann. Denken Sie dabei auch an Etappenziele und über eine mögliche Belohnung. Ganz wichtig aber ist der Grund: Warum möchte Ihr Kind dieses oder jenes Ziel erreichen?

Schreiben Sie diese Ziele auf. So kann Ihr Kind immer wieder überprüfen, was noch zu tun ist oder welche Vorhaben als Nächstes anstehen. Vereinbaren Sie feste Gesprächsrunden, in welchem Sie gemeinsam den Fortschritt begutachten und gegebenenfalls Korrekturen vornehmen.



Auf diese Weise bekunden Sie Ihrem Kind gegenüber, dass Sie an dessen Vorhaben interessiert sind und können darüber hinaus besser helfend zur Seite stehen.

### **Die Akzeptanz des eigenen Wachstums**

Wir sind besessen nach Glück. In Magazinen, TV-Formaten oder dem Internet werden wir beständig mit dem Glücklichen konfrontiert. Egal um welche Lebensbereiche es sich handeln mag: Das Glück ist die Maxime aller Dinge. Der Superstar, das Modell, die Markenjeans, der neueste PC oder der hippe Alleskönnerstift für die Schule – alle versprechen eine nie erlebte Form des Glücks. Es ist kein Wunder, wenn jüngere Generationen genau das so für sich beanspruchen. Wir leben es ihnen ja vor. Nur der augenscheinlich glückliche Mensch hat ein gutes Leben.



Dabei ist Glück ein abstrakter Begriff. Jeder definiert diesen Zustand für sich anders. Das aber genau ist der Trick dabei: Je mehr (vermeintlich) glückliche Menschen wir wahrnehmen, desto eher sind wir bestrebt, genau dieses Glück auf genau diese Art und Weise auch zu erlangen. Koste es, was es wolle. Die Jagd nach dem Glück verneint die Anerkennung negativer Erfahrungen, die aber real sind. Trifft uns dann wirklich mal ein „Schicksalsschlag“, fallen wir in ein tiefes Loch emotionaler Bewegungslosigkeit. Der australische Soziologe Hugh Mackey schreibt hierzu in seinem Buch „The Good Life“: „Wir sollten nach Vollkommenheit streben und ein Teil davon ist nun mal Traurigkeit, Enttäuschung, Frustration und Niederlagen; all diese Dinge machen unsere Persönlichkeit aus. Glück, Triumph und Selbstverwirklichung sind nette kleine Dinge, aber wir lernen dadurch nicht sehr viel.“

Daher unser Rat: Die meisten Kinder sind schon sehr früh in der Lage, emotionale Zustände wie Freude und Traurigkeit auseinanderzuhalten. Sie haben daher auch schon ein

Verständnis dafür entwickelt, dass es diesbezüglich keine Konstante gibt.

Bestärken Sie Ihr Kind darin, dass es einzigartig ist und es genau seine Eigenschaften sind, die es dazu befähigen Wunder zu vollbringen.

Zeigen Sie ihm, dass aus jeder noch so vertrackten Situation mindestens ein Weg herausführt, indem Sie gemeinsam Lösungen erarbeiten. Besprechen Sie mit Ihrem Kind, dass beide Erfahrungswerte (Freude und Trübsal) zueinander gehören. Je früher wir uns in einer gelassenen Betrachtung in Bezug auf das Unglück üben, desto weniger können uns schlimme Ereignisse aus der Bahn werfen.

### ***Ein realistischer Optimismus***

Diese Eigenschaft ist quasi eine Schnittmenge des vorweg Genannten. Objektive Betrachtung, realistische Zielsetzung und die Akzeptanz des eigenen Wachstums bilden sozusagen eine Grundlage für den realistischen Optimismus. Und dieser meint nichts anderes als die Fähigkeit, in unangenehmen Situationen nach kreativen Lösungen zu suchen.

Hierbei geht es um eine Form der geistigen Beweglichkeit, die eben nicht von der Ausweglosigkeit einer Situation gehemmt ist. Diese Eigenschaft ist eine Mischung aus (begründeter) Hoffnung und einer ehrlichen Betrachtung der gegenwärtigen Situation. Wie schon eingangs erwähnt, gehören Misserfolge und Fehlschläge zum Leben dazu. Da gibt es auch nichts zu beschönigen. Aber die anhaltende Fokussierung auf die negative Situation führt meist zu noch mehr Kummer und Schmerz.



Motivation und kritisches Urteilsvermögen aber, können durchaus einander sinnvoll ergänzen.

Wenn Plan A gescheitert ist, greifen Menschen mit dieser Eigenschaft zu einem Plan B oder Plan C. Die Aussage „Ich habe keine Wahl“, ist für sie ein No-Go.

Auf diese Weise fokussieren sich diese Menschen auf mögliche Lösungen.

Etwas bewältigen wollen, bedeutet sich zu bewegen; je eher desto, besser. Wenn wir uns nach anderen Möglichkeiten umschaun, distanzieren wir uns gedanklich von der leidvollen Erfahrung. Zudem beflügeln wir unsere Entdeckerfreude.

Unser Tipp:

Üben Sie mit Ihrem Kind das Suchen nach Lösungen. Inszenieren Sie mental miteinander Situationen, welche Ihr Kind für sich gerne erreichen möchte. Das kann ganz profan das gemeinsame Eisessen oder auch etwas anspruchsvoller der Vortrag vor der Klasse sein. Lassen Sie Ihr Kind nun die erhoffte Begebenheit, so detailgetreu es geht, beschreiben. Stellen Sie Fragen nach dessen Befindlichkeit in der Situation, was es zu sehen gibt, welche Geräusche es hören kann oder welche Gerüche es wahrnimmt. Auf diese Weise trainieren Sie nicht nur einen gesunden Optimismus, sondern Sie erhöhen gleichzeitig die kreative Leistungsfähigkeit des Gehirns. Und diese ist unabdingbar für das Finden von Lösungen, wenn es darauf ankommt.